

REAPRENDIENDO EL AMOR A LA VIDA: ESTUDIO  
FENOMENOLÓGICO EN BENEFICIARIOS DEL  
CENTRO DEL ADULTO MAYOR\*

*RELEARNING LOVE TO LIFE: A PHENOMENOLOGICAL  
STUDY ON BENEFICIARIES OF CENTRO  
DEL ADULTO MAYOR*

*Magaly Nancy Camino Sánchez<sup>1</sup>,  
Sebastián Bustamante Edquén<sup>2</sup>*

RESUMEN

El propósito del presente estudio cualitativo fenomenológico fue interpretar la vivencia de ser adulto mayor. Se entrevistaron a diez adultos mayores de ambos sexos, que asisten regularmente al Centro del Adulto Mayor (CAM) ESSALUD - Huaraz. Las categorías que emergieron del estudio fueron: ajuste témporo-espacial en la vida familiar; percepción de soledad; percepción de fuerza/vitalidad; articulando pasado, presente y futuro; modulando la socialización familiar-social; reafirmando el compromiso familiar-social y reaprendiendo el amor a la vida. Estas categorías permiten aproximarnos a la percepción que tienen las personas acerca de cómo vivencian la etapa de adulto mayor, con la finalidad de tener en cuenta dichas percepciones en el momento de crear programas de atención de Enfermería, lo cual permitirá mejorar las prestaciones de salud que se dan día a día a este grupo poblacional.

PALABRAS CLAVE: Adulto mayor, Beneficiarios, Fenomenología.

---

\* Recibido: 20 de enero del 2012; aceptado: 14 de junio del 2012.

<sup>1</sup> Maestra en Salud Pública con mención en Servicios de Salud. Docente de la Escuela de Enfermería. Centro Académico Huaraz. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

<sup>2</sup> Doctor en Ciencias de Enfermería con estudios en la Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil. Director de la Escuela de Postgrado de la Universidad Nacional de Trujillo.

## ABSTRACT

The purpose of this qualitative phenomenological study was to interpret the lifestyle of elderly people. Ten old people of both sex who regularly attend to the Centro del Adulto Mayor (CAM) ESSALUD - Huaraz were interviewed. The categories that came up during the studies are: Temporal-spatial adjustment in family, loneliness perception, Vitality/force perception, linking the past, present and future, modulating the family-social stage, reaffirming the family-social commitment and relearning love of life. These categories allow to approach to the perception that people have about how they live the stage of elderly adults, with the purpose to have in count these perceptions in the moment to make decision in order to create programs to nursing attention, it would allow to improve the health benefits that day by day we give to this populational group.

KEY WORDS: Elder-people, Phenomenology.

## INTRODUCCIÓN

En el Perú, pese a que la población es predominantemente joven, se viene produciendo un paulatino proceso de envejecimiento que, en el contexto de países de América Latina y el Caribe, equivale a un nivel intermedio. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, para el año 1999 el volumen de la población adulta mayor era de 796 mil 300 personas. Dicha cifra se incrementó a 1 millón 848 mil 330 personas en el año 2000 (7,2% de la población total). Se estima que para el año 2025 este número ascienda a 4 millones 479 mil, lo que constituiría el 12,6 % de la población total. Estas tendencias demográficas tendrán efectos sobre todas las áreas y dimensiones del desarrollo de nuestro país, haciéndose, pues, imperiosa la necesidad de reformular los planes y programas que orientan la prestación de servicios de salud, que en la actualidad no se encuentran preparados para hacer frente a las múltiples necesidades que traen consigo nuestros adultos mayores.

Durante la trayectoria de la investigadora como enfermera, ha desarrollado empatía por este grupo poblacional, con los cuales ha realizado diversas actividades asistenciales, preventivo-promocionales y recreativas. En este interactuar constante es que surgió la inquietud de saber qué es para una persona llegar a ser adulto mayor; esto, con la finalidad de identificar aspectos vivenciales y ayudar a promover un mayor acercamiento con los usuarios que atendemos, con lo cual tenderemos a lograr una atención más personalizada y humana.

La Enfermera, como administradora del cuidado holístico del ser humano, debe incluir, además de los aspectos clínicos y biológicos, uno, que a menudo se

soslaya, constituido por la vivencia misma del ser humano, referido por él mismo, lo cual, unido a la experiencia profesional y el conocimiento, devendrá en brindar una mejor atención.

## METODOLOGÍA

El estudio se realizó con adultos mayores que asisten regularmente al Centro del Adulto Mayor de ESSALUD - Huaraz, donde comparten actividades recreativas, educativas y productivas. Los datos se obtuvieron a través de las entrevistas que se aplicaron a los adultos mayores que accedieron voluntariamente a participar en el estudio.

Un total de 10 colaboradores constituyeron los sujetos del estudio, delimitados por el criterio de saturación de la información. Cada entrevista tuvo una duración aproximada de 30 minutos.

La pregunta de rigor fue: ¿Qué significa para usted vivir la etapa de adulto mayor?

En el presente estudio la esencia de la estructura del fenómeno fue la vivencia del ser humano frente a la tercera edad.

Las unidades de estudio estuvieron representadas por 10 adultos mayores que asisten y participan de todas las actividades que se realizan en el Centro del Adulto Mayor de ESSalud- Huaraz.

Para el desarrollo de la presente investigación se tuvo en cuenta los siguientes momentos de la trayectoria del fenómeno situado: descripción, reducción e interpretación.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente estudio emergieron las siguientes categorías: Ajuste tiempo-espacial en la vida familiar; percepción de soledad; percepción de fuerza-vitalidad; articulando pasado, presente y futuro; modulando la socialización familiar-social; reafirmando el compromiso familiar-social y reaprendiendo el amor a la vida.

### AJUSTE TÉMPORO-ESPACIAL EN LA VIDA COTIDIANA

A través de estas categorías se puede percibir un sentimiento común de resignación de los colaboradores con respecto a la tercera edad:

*Se dedica a su hogar con toda tranquilidad, sin estar pensando que la hora pasa; al principio se sentía extraña; ahora se ha resignado, acepta la vejez con resignación y si llega la muerte también está resignada.*

Barros<sup>1</sup> manifiesta que “envejecer no es sólo una condición social, sino también un proceso individual, cada individuo es artífice de su destino personal, puesto que elabora una forma peculiar de pensar, sentir y actuar su vejez dentro del marco definido por la sociedad”.

#### PERCEPCIÓN DE SOLEDAD

Al llegar a la edad avanzada el ser humano puede presentar sentimientos de pérdida, vacío, soledad, no porque sea él quien se aísla, sino por la actitud negativa de la sociedad hacia la edad avanzada, lo que puede producir estado de crisis, cambios en su estilo de vida, entre otros”:<sup>2</sup>

*No tiene con quien conversar, lo cual le causa ansiedad y depresión. Percibe soledad en ciertos momentos. Desde que enviudó se siente sola; no tiene con quien compartir sus penas y alegrías.*

En Gerontología se habla mucho de la soledad de los adultos mayores; incluso se llega a considerar la soledad como uno de los principales problemas de la vejez, que conlleva a un empobrecimiento de la calidad de sus relaciones sociales ocasionando la reducción de experiencias vitales con los suyos; sin embargo es necesario analizar un poco más el fenómeno de la soledad dentro de nuestra sociedad, que ha tenido que pagar un alto precio por los procesos de industrialización, tecnificación y globalización, pues para aumentar la producción y la riqueza ha sido necesario aceptar los criterios de una extrema división del trabajo, la antigua estructura social se ha ido esfumando lentamente, convirtiéndonos en agregados humanos sin relaciones primarias; hemos dejado de ser personas lugareñas, vecinos de barrio con amplias relaciones de parentesco, fidelidad y amistad, para convertirnos en anónimos trabajadores que se identifican por su labor o su rendimiento económico. En tal sentido nuestra suerte depende exclusivamente de la relación laboral y económica con la sociedad, que, en cierto modo, ha reemplazado a nuestras familias; y aquellos que no están “protegidos” bajo este sistema, como es el caso de los adultos mayores, quedan al olvido o pasan a ser un “problema social”, acentuándose de esta manera los sentimientos de soledad y abandono.<sup>2</sup>

#### PERCEPCIÓN DE FUERZA - VITALIDAD

La mayoría de los adultos mayores coincidieron en señalar un declive en cuanto a la vitalidad física, como podemos observar en las siguientes citas:

*Siente diferencias en su salud, ya no es joven, siempre le duele algo. Ya no se muestra activa. Está más pesada ya no es como cuando era joven; el cuerpo ya no le permite hacer las cosas que hacía antes.*

A medida que las personas envejecen aumenta en forma gradual el riesgo de enfermarse y de tener dificultades funcionales motoras y sensoriales, entre otras. Los individuos se sienten más fatigados y lentos.<sup>3</sup>

Creemos importante también citar el siguiente texto:

*Se siente joven en comparación de sus amigos; no se siente acabado. Considera que llegar a tener 60 años no tiene mucho interés, siente como si tuviera menos edad.*

Aquí la percepción de los colaboradores es una percepción subjetiva positiva, acerca del fenómeno de ser adulto mayor. Esto se contrapone a la ideología del “viejismo” que prevalece en muchas sociedades y que considera a la vejez como una etapa de decadencia física y mental y proyecta sobre los adultos mayores una imagen de discapacidad, inutilidad social, obsolescencia y rigidez. Aunque estas ideas son objetivamente falsas, se las cree verdaderas por el solo hecho de que forman parte de nuestra cultura, llegando al extremo de denigrar y descalificar a la vejez y desvalorizar al adulto mayor, discriminándolo y marginándolo del quehacer colectivo. Esto repercute sobre ellos que al hacer suyas las ideas mencionadas acaban por percibirse a sí mismos en esos términos; de ahí que acepten su deterioro como algo fatal y tiendan a adoptar una actitud de resignación y apatía frente a lo que acontece, inhibiendo así cualquier iniciativa de superación.

#### ARTICULANDO PASADO, PRESENTE Y FUTURO

Dentro de las unidades que conforman esta categoría, se percibe que a pesar de que los colaboradores viven recordando el pasado, ello no impide que puedan vivir el presente y proyectarse hacia el futuro, como se puede observar en esta cita:

*Evoca el pasado, empero tiene ganas de seguir haciendo sus cosas. Siente que es una etapa de más seriedad.*

Cuando mostramos interés por el pasado del adulto mayor, podemos ayudarlo de varias formas; el proceso de hablar acerca de su pasado con otra persona le permite ser más objetivo, le permite retroceder y mirar con nuevos ojos las

experiencias cercanas a él. Parte de la desilusión y el resentimiento que pueden haber influido en su punto de vista acerca de su pasado puede llevar a cabo no sólo a una evaluación más positiva del pasado, sino también a una actitud confiada hacia el presente y el futuro. “No existe una restricción de edad para volverse hacia el pasado en busca de ayuda para enfrentarse a los retos del presente y del futuro, parte del aparente uso excesivo del pasado mostrado por ciertos adultos mayores, se relaciona con la reducida oportunidad que se les presenta de compartir sus experiencias con todos, así como los escasos estímulos y oportunidades que se les presenta en el ambiente actual”.<sup>4</sup>

#### MODULANDO LA SOCIALIZACIÓN

Al analizar los textos enunciativos podemos apreciar el efecto positivo que tiene sobre el bienestar de los colaboradores el hecho de participar en las actividades del Centro del Adulto Mayor, como lo muestran las siguientes citas:

*En el CAM ya no está solo, tiene compañía.*

*Desde que asiste al CAM, está mejor, gracias a los ejercicios ha mejorado su artritis.*

La vejez puede ser muy bien una etapa productiva, llena de nuevas y variadas oportunidades donde el adulto mayor puede desarrollar diversas capacidades dentro de un grupo social al que pertenece, el interactuar con otras personas que de una u otra forma comparten las mismas características, genera dentro de ellas sentimientos y estados de ánimo positivos, pues ya no se sienten “solos”, sino que comparten con sus compañeros los problemas que suelen aquejarlos, encontrando un soporte bastante importante para poder vivir el presente y enfrentar el futuro con más proactividad.

Así mismo es importante señalar el efecto benéfico que tiene sentirse parte de una familia, como lo manifiesta esta cita:

*El hecho de estar con su familia hace que se encuentre tranquilo.*

La familia es considerada la célula de la sociedad y como sistema depende y está en interrelación continua con el macrosistema social y con los subsistemas que lo integran.

La familia actúa como agente ideológico que transmite y perpetúa las acciones y normas sociales; por lo tanto, juega un papel importante en la transmisión de las actitudes que se deben adoptar frente a la tercera edad.

#### REAFIRMANDO EL COMPROMISO FAMILIAR Y SOCIAL

Esta categoría agrupa las manifestaciones de los colaboradores que se relacionan con las percepciones que tienen acerca de la satisfacción que significa para ellos el hecho de haber conseguido logros, tanto con sus hijos como con ellos mismos.

*Se siente bien, como cuando era joven, porque todavía es útil a la sociedad; además está la satisfacción de que todos sus hijos son profesionales.*

A través de lo manifestado por el colaborador, podemos rescatar la importancia que tiene para todas las personas, pero sobre todo para los adultos mayores, el hecho de seguir siendo útiles a la sociedad y de haber logrado ciertas metas y propósitos durante su vida, que conducen a la autorrealización, que consiste en el desarrollo integral de las posibilidades personales.

“Algunas necesidades son fundamentales para la realización humana; si no las satisfacemos, existe el riesgo de sentirnos vacíos o incompletos; la esencia de estas necesidades se puede sintetizar en la frase: “Vivir, amar, aprender, dejar un legado”. Vivir es nuestra necesidad física en lo que respecta a alimentos, vestimenta, vivienda, bienestar económico y salud. Amar es nuestra necesidad social de relacionarnos con los demás, amar y ser amados. Aprender es nuestra necesidad mental de desarrollarnos y crecer, por último la necesidad de dejar un legado equivale a la necesidad espiritual de poseer un sentido del significado, el propósito, la coherencia personal y la contribución”.<sup>5</sup>

#### REAPRENDIENDO EL AMOR A LA VIDA

A través de esta categoría podemos apreciar las ganas de seguir aprendiendo, el agradecimiento a Dios y los sentimientos de alegría y felicidad, tal como podemos mostrar en las citas:

*Se siente bastante tranquilo, resignado, sin mayores preocupaciones, los cambios en sus hábitos los asume con determinación y hasta hidalguía. Siente deseos de aprender y enseñar más.*

“Envejecer no tiene porque ser sinónimo de estancamiento y aislamiento, puesto que es posible seguir desarrollando las propias potencialidades y comprometiéndose con la vida. Es decir, debe mantenerse una función generativa, por un lado producir, crear y por otro, relacionarse con los demás y sentirse responsable por ellos”.<sup>6</sup>

El análisis de las categorías obtenidas a partir de los discursos de los colaboradores nos ha permitido percibir que los adultos mayores al vivenciar esta etapa realizan cambios y ajustes en cuanto al tiempo y espacio que les toca vivir para mantener un equilibrio adecuado, surgiendo así el AJUSTE TEMPORO-ESPACIAL EN LA VIDA COTIDIANA; generalmente, las personas se acostumbran a tener una rutina más o menos establecida a lo largo de su etapa laboral, encontrando al llegar a la edad adulta más tiempo libre, principalmente como producto de la jubilación o retiro de alguna actividad económica productiva. Al inicio este “tiempo libre” percibido causa un sentimiento de inutilidad; posteriormente, los adultos mayores encuentran y desarrollan actividades que llenan los espacios vacíos y pasan de tener momentos aburridos a actividades más significativas, como las que encuentran en las asociaciones de adultos mayores o las que desarrollan dentro del seno familiar.

Se comprendió también que durante esta etapa de la vida, la PERCEPCIÓN DE SOLEDAD es intensa, originando muchas veces la desvinculación del adulto mayor con su entorno, pudiendo surgir, a partir de estos hechos, estados patológicos que agraven más la situación de este grupo etáreo.

Percibir esta soledad produce en los adultos mayores mucho sufrimiento; a menudo no tienen cerca a alguien con quien poder conversar y compartir las cosas que les suceden; en otras circunstancias, pese a estar acompañados, no logran conservar el vínculo comunicativo debido a las diferencias intergeneracionales que actúan como barrera entre ellos y su familia. Todo esto hace muchas veces que se sientan como “extraños”, en espacios que anteriormente les eran familiares.

Los adultos mayores de este estudio manifestaron haber sufrido cambios en cuanto a la PERCEPCIÓN DE FUERZA-VITALIDAD, referido al aspecto físico, cambios que inicialmente son asumidos con cierto negativismo y se podría decir hasta con cierta ira; posteriormente, como un mecanismo de defensa, se produce una etapa de aceptación, en la cual los adultos mayores se perciben incluso con menos edad, con más vitalidad, resignados ante el hecho de estar envejeciendo.

La percepción que tienen de sí mismos depende mucho del entorno en el que se desenvuelven, del cariño de la familia y del apoyo de la red social. Este último, sobre todo juega un papel importante en los sentimientos de valía que tiene el adulto mayor. Si la red social proyecta conductas de aceptación hacia este grupo etáreo y lo ve como una forma natural a la cual todos llegaremos, se logrará un mejor afrontamiento en esta etapa; de lo contrario se propiciará aún



más la relegación y el aislamiento social. Buscar el autoconocimiento y promover el cambio de comportamientos pueden propiciar una mejor calidad de vida. Es preciso que el adulto mayor comprenda el lenguaje de su cuerpo y acepte que para alcanzar la transformación y llegar a la autenticidad necesita coraje para salir de lo cotidiano haciendo cosas que puedan ayudarlo a buscar su esencia.

Los adultos mayores de este estudio han enfocado sus vivencias hacia el pasado, tal vez como una forma de compensar la falta de protagonismo que tienen en esta etapa, tanto en el ámbito familiar como social, mientras que sus expectativas para el futuro se centran en permanecer lo más sanos posible, sin estar afectados por dolencias físicas ni por carencias materiales, surgiendo así la categoría: articulando pasado, presente y futuro.

La categoría *MODULANDO LA SOCIALIZACIÓN* surgió del análisis de los discursos donde los adultos mayores manifiestan que asistiendo al Centro del Adulto Mayor se sienten menos solitarios, piensan de manera más positiva y tienen un mejor afrontamiento con respecto a esta etapa, a pesar de que nuestras redes sociales no funcionan todavía de manera adecuada, se constituyen de alguna manera en soportes sobre los cuales los adultos mayores pueden seguir realizando actividades productivas, que combinan con la parte recreativa, curativa y educativa; es importante también volver a mencionar el papel fundamental que tiene la familia para el logro de un mejor nivel de vida en este grupo etáreo.

*REAFIRMANDO EL COMPROMISO FAMILIAR Y SOCIAL*, es una categoría que habla acerca de las conquistas personales, familiares y sociales que los adultos mayores manifestaron haber logrado a lo largo de las diferentes etapas de sus vidas. Estos hechos los llevan a sentirse satisfechos consigo mismos y a seguir reafirmando el compromiso que tienen con sus familias y con la sociedad. Los sentimientos de utilidad que perciben, los llenan de profunda satisfacción y los impulsan a seguir adelante, mirando el futuro con más alegría y optimismo.

Durante el trayecto de vida que nos toca atravesar como seres humanos existen etapas en las que el aprendizaje se hace más ávido y constante, no significando este hecho que al llegar a adultos mayores los seres humanos no tengamos nada que aprender; todo lo contrario, las mismas situaciones cambiantes hacen que busquemos nuevas formas de enfrentar los retos que impone la realidad. Los adultos mayores de este estudio manifestaron que al principio de esta etapa sentían en cierta forma que todo estaba acabado, que ya no había nada que hacer, sólo esperar la muerte; sin embargo, ellos manifiestan que poco a poco van surgiendo nuevas motivaciones para vivir, deseos de seguir aprendiendo,

sobre todo de seguir REAPRENDIENDO EL AMOR A LA VIDA. Esta categoría refleja la percepción que tienen los colaboradores frente a la alegría que significa seguir viviendo y que el hecho de tener 60 o más años no significa que todo ha acabado; por el contrario, cada día significa un nuevo comenzar, un aprender y reaprender de muchas cosas.

## CONSIDERACIONES FINALES

Las aproximaciones conceptuales referidas, nos acercan a comprender el significado que encierra el ser adulto mayor, en base al análisis de todos los discursos que ellos nos han referido, pues nos hemos adentrado al mundo-vida de nuestros colaboradores.

Realizar este tipo de investigación ha sido muy enriquecedor en el ámbito personal y profesional, ya que nos ha permitido apreciar la individualidad del ser humano, comprender su verdadera esencia y percibirlo holísticamente; es decir, comprender sus características biológicas, cognitivas, emotivas, sociales y espirituales. Este estudio constituye una experiencia única e irrepetible, que nos ha acercado mucho más a la esencia humana; a partir de las experiencias de los colaboradores se ha producido también un proceso de aprendizaje acerca de esta etapa a la que todos llegamos irremediamente. Todo ello conllevará más adelante a lograr una relación empática cuando se trate de trabajar con esta población.

Es importante señalar que con el incremento de la edad la gente no se vuelve más homogénea, sino todo lo contrario; por lo tanto, es una paradoja cuando hablamos de los adultos mayores como un grupo homogéneo, cuando precisamente las diferencias entre estas personas se van haciendo más marcadas a medida que van progresando en edad; es por ello que el desafío está en diseñar programas tomando en cuenta con mayor precisión el grado de individualidad de los adultos mayores, pues existe un hecho controvertible, pero cierto, y es que a veces el lenguaje de la oferta de servicios no coincide con el lenguaje de la demanda, porque a veces damos a las personas lo que nosotros sabemos dar, pero no lo que las personas necesitan.

Es necesario también analizar el nivel de vida de los adultos mayores, no sólo desde el punto de vista de las condiciones del entorno, pues existe una influencia notable de los prejuicios, de la cultura, del reloj social y de cómo percibe el adulto mayor esta etapa, que sin duda influye en el logro de un nivel de vida adecuado.

El reto que se nos presenta en el presente siglo es el aumento progresivo de la población mayor de 60 años. Es el personal de enfermería el que está más directamente involucrado en brindar servicios de atención, tanto asistenciales como preventivos. En tal sentido, una de las formas de lograr que nuestros cuidados sean más humanizados e individuales, es tomando en cuenta los resultados de investigaciones cualitativas como ésta, que en nuestra opinión se constituyen como el método más apropiado para poder conocer las vivencias de las personas que transitan por esta etapa de la vida.

Frente a estas manifestaciones, la fenomenología ha facilitado comprender algunas facetas de las personas que están atravesando por la etapa del adulto mayor; así mismo abre un espacio para poder realizar algunas reflexiones necesarias para comprender aspectos relativos a esta etapa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 BARROS C. *La familia, ¿apoyo para el anciano? o el anciano ¿estorbo para la familia?* Pontificia Universidad Católica de Chile, 1983.
- 2 ROMIEUX M. *La Antropología y la Gerontología Social*. Revista de Antropología. Universidad de Chile, 1998.
- 3 NEWMAN B. *El desarrollo a través de la vida*. Illinois. The Dorsey Press, 1984.
- 4 VIGUERA V. *Prejuicios, mitos e ideas erróneas acerca del envejecimiento y la vejez*. Cali. Hospital Geriátrico San Miguel. Cali, 2001.
- 5 COVEY S. *Primero Lo Primero*. Madrid. Paidós, 2001.
- 6 ERIKSON E. *El ciclo vital completado*. Buenos Aires. Paidós, 1985.

